

Unidade Curricular de Estágio (2.º ciclo)

1. Âmbito

O Estágio constitui uma unidade curricular orientada para o aperfeiçoamento e consolidação de competências no âmbito da promoção, conceção e aplicação de programas de exercício e de atividade física, tendo em vista a prevenção da ocorrência ou agravamento da doença e incapacidade, no contexto clínico (Especialista de Exercício e Saúde) e da saúde pública (Promotor de Exercício e Saúde). As competências a desenvolver situam-se especificamente ao nível da:

- a) **Avaliação e interpretação** da atividade física e dos comportamentos sedentários, da aptidão física, do equilíbrio energético e de indicadores de bem-estar e qualidade de vida.
- b) **Conceção e prescrição** de programas de exercício supervisionado e de programas de atividade física autoadministrados visando a manutenção ou melhoria da aptidão física, da qualidade de vida relacionada com a saúde e do bem-estar psicológico.
- c) **Dinamização de equipas e iniciativas** de promoção da atividade física ou onde a avaliação e/ou prescrição de atividade física represente uma valência específica; de aconselhamento e incentivo à prática regular e continuada de comportamentos conducentes à preservação da saúde, nomeadamente comportamentos alimentares e de atividade física e redução do sedentarismo; e de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.

2. Objetivos

Ao nível da intervenção profissional, o Estágio procura aperfeiçoar e consolidar o desempenho das funções em que o mestre em Exercício e Saúde poderá estar envolvido **com populações de moderado a elevado risco**. Esta unidade curricular visa o aperfeiçoamento e a consolidação das seguintes competências:

- a) **Utilização de conhecimentos adquiridos** nas áreas da fisiologia, nutrição e medicina no sentido de conceber programas de exercício/atividade física específicos, adequados à idade (idosos), condição (grávidas), estado de saúde e capacidade funcional do indivíduo (doenças crónicas e reabilitação cardíaca).
- b) **Desenvolvimento e aplicação de estratégias** que encorajem diversos grupos da população a aderirem e a permanecerem motivados para programas de exercício/atividade física e saúde pública, com base em dados recolhidos sobre as características desses mesmos grupos, barreiras e motivações, e utilização de estratégias de modificação comportamental se necessário (nutrição, exercício e composição corporal).
- c) **Planeamento e desenvolvimento de programas** de exercício/atividade física e saúde pública, com base na análise prévia das características da população, como também com base na evidência científica epidemiológica, nas políticas de saúde vigentes, em potenciais colaborações e numa análise dos recursos disponíveis (epidemiologia do exercício e atividade física).

3. Modo de funcionamento

- 3.1. O Estágio é uma unidade curricular, que funciona em regime tutorial, sob a responsabilidade de um professor.
- 3.2. O estágio pressupõe um regime de trabalho tutorial, com uma responsabilização direta do aluno perante o orientador, e com flexibilidade no modo de funcionamento, em virtude da amplitude de temas e processos de abordagem a adotar.
- 3.3. O estágio tem a duração de dois semestres letivos (anual). A carga de trabalho para o estudante é de 48 ECTS, o que corresponde a uma carga horária semanal de 20 horas no 1.º semestre e de 40 horas no 2.º semestre. O estágio tem uma duração de 40 semanas, com início na segunda semana de setembro e final na última semana de junho.
- 3.4. O estágio pode ser efetuado em instituições públicas ou privadas vocacionadas, com responsabilidades ou prestadoras de serviços na área do exercício e saúde, nomeadamente: ginásios e organizações similares; autarquias; organizações relacionadas com o turismo, lazer e animação (parques desportivos, piscinas públicas, circuitos naturais, etc.); organizações relacionadas com os cuidados de saúde (hospitais, clínicas, centros de saúde, centros de reabilitação); escolas.
- 3.5. Compete à instituição de acolhimento do estágio: designar a pessoa responsável pela supervisão do trabalho do aluno; dinamizar as atividades mencionadas no perfil de intervenção mediante prévio acordo da direção ou departamentos das instituições envolvidas.

4. Plano de distribuição dos estudantes pelos locais de estágio

- 4.1. A colocação dos alunos nos locais de estágio é feita anualmente pela regente da unidade curricular de estágios mediante a apresentação de propostas das instituições de acolhimento de alunos estagiários (Anexo A – ficha modelo) e a intenção dos alunos em estagiar nessas instituições. A ordenação dos alunos pelos locais de estágio é feita de acordo com os seguintes critérios:
 - 4.1.1. Conclusão de pelo menos 40% dos ECTS do curso de mestrado.
 - 4.1.2. Média ponderada das classificações obtidas nas unidades curriculares do 1.º ano do curso de mestrado.
 - 4.1.3. Média da(s) unidade(s) curricular(es) mais determinante(s) para a concretização dos objetivos do estágio (em caso de empate no critério 2).

5. Avaliação e seleção dos elementos das instituições de estágio (responsáveis pela supervisão do trabalho do aluno)

A avaliação e seleção dos elementos das instituições de estágio – coorientadores da organização cooperante – são realizadas de acordo com o artigo 20.º do Regulamento de Mestrados da FMH. Estes elementos deverão possuir:

- a) experiência profissional mínima de 5 anos na área de especialidade;
- b) habilitação académica de licenciatura na área de especialidade ou equivalente;
- c) nível de responsabilidade dos cargos desempenhados no contexto da intervenção na área de especialidade.

Prazo de Entrega do Relatório de Estágio (DESPACHO N.º 1-CC/12)

Época Normal – entrega até 15 de junho;

Época de Recurso e Época para estudantes com estatuto especial – entrega entre 16 de junho e 31 de outubro;

Época Especial para conclusão de mestrado – entrega entre 1 de novembro e 15 de março.

A realização do exame no 2.º semestre do ano seguinte, de acordo com o n.º 1 do artigo 25 do Regulamento dos Mestrados da FMH, só será possível após esgotadas todas as possibilidades anteriormente referidas e desde que seja fundamentada pelo orientador.

Anexo A – MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE, FMH
Unidade Curricular de Estágio (2.º ciclo)
PROPOSTA PARA ESTÁGIO

Instituição

Orientador

Coorientador Externo (incluir contactos)

Enquadramento da(s) atividade(s) a desenvolver *[máximo 250 palavras]*

Objetivos

Requisitos (por exemplo, média, disciplinas concluídas, etc.) *[se aplicável]*

Concretização de 48 ECTS

Observações *[se aplicável]*

Localização da realização do estágio

N.º de vagas